WITHINGS BLUTDRUCK-MESSGERÄT

Bedienungsanleitung V 1.0

Inhalt

Einführung 2

Voraussetzungen 2

Wichtige Sicherheitshinweise 2

Lieferumfang 3

Batterien austauschen 3

Benutzen des Geräts 3

Anbringen der Arm-Manschette 3

Benutzer auswählen 4

Single-Modus verwenden 4

Verwenden des Auto-Modus 4

Auf ältere erfasste Daten und Grafiken zugreifen 5

Wartung und Pflege 5

Technische Daten 5

WITHINGS BLUTDRUCK-MESSGERÄT

Bedienungsanleitung V 1.0

Einführung

Herzlichen Dank, dass Sie sich für den Kauf des Withings Blutdruck-Messgeräts entschieden haben. Das Withings Blutdruck-Messgerät ist ein vollständig automatisches Gerät zum Messen des Blutdrucks, welches auf der Basis der oszillometrischen Methode arbeitet. Es misst Ihren Blutdruck und Ihren Puls einfach und schnell.

Das Gerät speichert die Messergebnisse auf Ihrem iPhone, iPad oder iPod Touch und überträgt sie auf die Withings Webseite, damit Sie von Ihrem Internet-Browser einfach darauf zugreifen können.

Voraussetzungen

Um Ihr Withings Blutdruck-Messgerät benutzen zu können, müssen Sie es an ein iPhone, iPad oder iPod Touch anschließen (mit Betriebssystem iOS 3 oder höher).

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Schwangerschaft, Herzrhythmusstörungen und Arteriosklerose sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bitte lesen Sie den folgenden Abschnitt sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

WARNUNG

Allgemeine Benutzung
- Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt. Selbst-Diagnosen und Behandlungen auf eigene Faust aufgrund von Messergebnissen sind gefährlich.
- Personen mit schweren Durchblutungsstörungen oder Blutkrankheiten sollten einen Arzt konsultieren, bevor sie das Gerät verwenden. Das Aufblasen der Blutdruckmanschette kann innere Blutungen hervorrufen.

Benutzung der Batterien
- Falls Batterieflüssigkeit in Ihre Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mit viel klarem Wasser aus. Suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

ACHTUNG

Allgemeine Benutzung
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt in der Gegenwart von Kleinkindern herumliegen.
- Verwenden Sie das Gerät zu keinem anderen Zweck als der Blutdruck-Messung.
- Bauen Sie das Gerät nicht auseinander.
- Verwenden Sie das Gerät nicht beim Fahren (Auto, Flugzeug).

Benutzung der Batterien
- Falls Batterieflüssigkeit auf Ihre Haut oder Kleidung gelangt, spülen Sie sofort mit viel klarem Wasser ab.
- Verwenden Sie ausschließlich vier “AAA” Alkaline-Batterien für das Gerät. Verwenden Sie keine anderen Batterie-Typen.
- Legen Sie die Batterien nicht mit den Polen falsch herum ein.
- Ersetzen Sie alte Batterien umgehend mit neuen. Tauschen Sie alle vier Batterien gleichzeitig aus.
- Verwenden Sie keine alten und gebrauchten Batterien miteinander.

Sonstige Sicherheitshinweise und Vorsichtsmaßnahmen
- Knicken Sie die Arm-Manschette nicht mit Gewalt.
- Pumpen Sie die Arm-Manschette nicht auf, wenn Sie nicht um Ihren Arm gewickelt ist.
- Setzen Sie das Gerät keiner starken Erschütterung aus und lassen Sie es nicht fallen.
- Nehmen Sie keine Messungen nach dem Baden, Alkoholgenuss, Rauchen, Sport oder Essen vor.
- Tauchen Sie die Arm-Manschette nicht in Wasser.

Lieferumfang

- Vier „AAA“ Alkaline (LR3) Batterien (bereits eingelegt)
- Withings Blutdruck-Messgerät

Batterien austauschen

Wenn das Symbol für schwache Batterien in der Withings-Anwendung erscheint, tauschen Sie bitte alle vier Batterien gleichzeitig aus.

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung
- Legen Sie vier „AAA“-Batterien so ein, dass die + (positiv) und – (negativ) Pole passend zu den Markierungen im Batteriefach platziert sind.
- Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.

Benutzen des Geräts

Sie können sowohl am linken wie am rechten Arm messen.

Hinweise

- Die Messungen sollten an einem ruhigen Ort vorgenommen werden und Sie sollten eine sitzende, entspannte Positon einnehmen. Die Zimmertemperatur sollte weder zu heiß noch zu kalt sein.
- Vermeiden Sie das Essen, Rauchen oder sportliche Aktivität bis zu 30 Minuten vor dem Durchführen einer Messung.
- Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken.
- Entfernen Sie engsitzende Kleidung von Ihrem Unterarm und jegliche dicke Bekleidung wie Pullover o.ä. Legen Sie die Manschette nicht über dicker Kleidung an und rollen Sie Ihren Ärmel nicht hoch, wenn er zu eng ist.
- Legen Sie Ihren Arm so auf einen Tisch, dass sich die Manschette auf gleicher Höhe wie Ihr Herz befindet.
- Der Abstand zwischen Ihrem Stuhl und der Tischplatte sollte zwischen 25 bis 30 cm sein.

Eine korrekte Körperhaltung während des Messvorgangs ist nötig, um verlässliche Resultate zu erhalten. Sie sollten Ihre Blutdruck-Messungen möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit durchführen (Messung innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen wird empfohlen).

Vermeiden Sie eine falsche Körperhaltung:

- Krummer Rücken (durch Vorwärtslehnen)
- Sitzen mit überschlagenen Beinen
- Sitzen auf einem Sofa oder an einem niedrigen Tisch, wodurch Sie sich nach vorne lehnen.

Diese Positionen können zu höheren Blutdruckwerten führen aufgrund der Dehnung oder wenn die Arm-Manschette niedriger als das Herz gelagert ist. Nehmen Sie Kissen, um die Höhe Ihres Armes einzustellen.

Anbringen der Arm-Manschette

Sie können die Manschette sowohl am linken wie am rechten Arm anbringen.

- Befreien Sie Ihren Oberarm von eng anliegender Kleidung.
- Legen Sie die Manschette nicht über dicker Kleidung an und rollen Sie Ihren Ärmel nicht hoch, wenn er zu eng ist.
- Die Luft muss völlig aus der Manschette abgelassen sein.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Füßen flach auf dem Boden und platzieren Sie Ihren Arm so auf einem Tisch, dass sich die Manschette auf gleicher Höhe wie Ihr Herz befindet.
- Drehen Sie die Handfläche nach oben.
- Legen Sie die Manschette um Ihren Oberarm, so dass die Röhre in einer Linie mit Ihrem Arm liegt. Die Unterseite der Manschette (Kabelseite) sollte 1 bis 2 cm oberhalb des Ellbogens platziert sein.
- Wenn die Manschette richtig positioniert ist, schließen Sie sie mit dem Klettverschluss fest zu.

Hinweise:

- Stellen Sie sicher, dass die Manschette ihren Arm fest umschließt.

- Die Manschette sollte eng auf Ihrer Haut anliegen. Ihr Zeigefinger sollte nicht mehr ohne Weiteres zwischen Manschette und Arm passen bzw. die Manschette nicht mehr verrutschen können.

Der Blutdruck von rechtem und linkem Arm kann unterschiedlich sein und deshalb können auch die gemessenen Blutdruckwerte differieren. Withings empfiehlt, die Messungen immer am gleichen Arm durchzuführen. Wenn die Werte zwischen beiden Armen stark unterschiedlich sind, klären Sie mit Ihrem Arzt ab, welchen Arm Sie für die Messung nehmen sollen.

Das Messgerät ist dafür konzipiert, Messungen aufzunehmen und die Werte in iPhone, iPad oder iPod Touch zu speichern.

Das Gerät kann auch dazu verwendet werden, eine einzelne Messung für andere Personen durchzuführen, mit dem Gäste-Modus. Bevor die Messung durchgeführt wird, muss in der Benutzer-Liste als Benutzer „Gast“ ausgewählt werden.

Benutzer auswählen

Berühren Sie auf dem Home-Bildschirm das „Benutzer“-Icon, um die Benutzer-Liste zu öffnen. Wählen Sie Ihre Benutzer ID in der Liste durch Tippen darauf aus.

Single-Modus verwenden

- Tippen Sie auf dem Home-Bildschirm auf das „Einstellungen“-Icon. Stellen Sie sicher, dass der Auto-Modus deaktiviert ist.
- Drücken Sie auf den „Start“-Knopf. Die Manschette beginnt sich automatisch aufzublasen. Wenn sich die Manschette aufbläst, entscheidet das Gerät automatisch über die ideale Luftbefüllung Ihrer Manschette. Ihr Puls wird während des Aufblasens ermittelt. Halten Sie Ihren Arm ruhig und bewegen Sie sich nicht, bis der Messvorgang abgeschlossen ist.

Hinweis: Um das Aufblasen oder Messen zu stoppen, drücken Sie auf den „Stop“-Knopf und lassen ihn wieder los. Das Gerät beendet dann das Aufblasen und beginnt, die Luft wieder abzulassen.

- Das Aufblasen wird beendet und die Messung beginnt. Wenn die Manschette Luft ablässt, blinkt das Herzschlag-Symbol bei jedem Herzschlag auf.
- Wenn die Messung fertig ist, wird die Luft komplett aus der Manschette abgelassen. Ihr Blutdruck und Ihr Puls werden angezeigt.
- Trennen Sie das Messgerät von Ihrem iPhone, iPad oder iPod Touch, um die Messergebnisse im erweiterten Modus anschauen zu können. Drehen Sie den Bildschirm für eine Anzeige der Grafiken.

Hinweise:
- Selbst-Diagnosen und Selbst-Behandlung aufgrund von Messergebnissen sind gefährlich. Bitte befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes.
- Warten Sie 2 bis 3 Minuten, bevor Sie eine weitere Blutdruck-Messung vornehmen. Dies erlaubt den Arterien, wieder zu ihrem ursprünglichen Zustand vor der letzten Messung zurückzukehren.

Verwenden des Auto-Modus

- Tippen Sie auf dem Home-Bildschirm auf das „Einstellungen“-Icon. Stellen Sie sicher, dass der Auto-Modus aktiviert ist. Wählen Sie den Intervall zwischen jeder Messung aus.
- Drücken Sie auf den „Start“-Knopf. Die Manschette beginnt sich automatisch aufzupumpen. Wenn sich die Manschette aufbläst, entscheidet das Gerät automatisch über die ideale Luftbefüllung Ihrer Manschette. Ihr Puls wird während des Aufpumpens ermittelt. Halten Sie Ihren Arm ruhig und bewegen Sie sich nicht, bis der Messvorgang abgeschlossen ist.

Hinweis: Um das Aufblasen oder Messen zu stoppen, drücken Sie auf den „Stop“-Knopf und lassen ihn wieder los. Das Gerät beendet dann das Aufpumpen und beginnt, die Luft wieder abzulassen.

- Das Aufpumpen wird beendet und die Messung beginnt. Wenn die Manschette Luft ablässt, blinkt das Herzschlag-Symbol bei jedem Herzschlag auf.
- Wenn die Messung fertig ist, wird die Luft komplett aus der Manschette abgelassen.
- Entsprechend dem ausgewählten Intervall wird eine zweite und eine dritte Messung durchgeführt.
- Ihr durchschnittlicher Blutdruck wird angezeigt.

- Trennen Sie das Messgerät von Ihrem iPhone, iPad oder iPod Touch, um die Messergebnisse im erweiterten Modus anschauen zu können. Drehen Sie den Bildschirm für eine Anzeige der Grafiken.

Hinweise:
- Die drei einzelnen Messwerte werden nicht angezeigt, während der Auto-Modus die Messungen durchführt. Die Ergebnisse jeder einzelnen Messung können aber trotzdem in Ihrer Grafik angezeigt werden.
- Selbst-Diagnosen und Selbst-Behandlung aufgrund von Messergebnissen sind gefährlich. Bitte befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes.
- Warten Sie 2 bis 3 Minuten, bevor Sie eine weitere Blutdruck-Messung vornehmen. Dies erlaubt den Arterien, wieder zu ihrem ursprünglichen Zustand vor der letzten Messung zurückzukehren.

Auf ältere erfasste Daten und Grafiken zugreifen

Um auf Ihre bisher aufgezeichneten Daten und Grafiken zugreifen zu können, müssen Sie die Withings-Anwendung öffnen oder den Blutdruck-Messer nach einer Messung von Ihrem iPhone (resp. iPad, iPod Touch) trennen. Die erweiterten Messresultate werden beim Senkrechthalten Ihres Geräts angezeigt und die historischen Grafiken sehen Sie, wenn Sie das Gerät quer halten.

Im Senkrecht-Modus können Sie neue Werte manuell eingeben oder vorhandene bearbeiten.

Wartung und Pflege

Zum Schutz Ihres Blutdruckmessers vor Beschädigungen beachten Sie bitte folgendes:

- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Feuchtigkeit und Nässe, oder direktem Sonnenlicht aus
- Bauen Sie das Gerät nicht auseinander.
- Nehmen Sie keinerlei Reparaturen auf eigene Faust vor. Wenn ein Defekt auftritt, kontaktieren Sie bitte Ihren Withings-Händler oder den Kundenservice auf der Withings-Webseite.
- Setzen Sie das Gerät keinen starken Vibrationen oder Erschütterungen aus (z.B. Gerät auf den Boden fallen lassen).
- Benutzen Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie dazu ein weiches, trockenes Tuch.
- Tauchen oder waschen Sie die Arm-Manschette nicht in Wasser.
- Verwenden Sie ein weiches, angefeuchtetes Tuch, um die Arm-Manschette zu reinigen.

Technische Daten

- Produktbeschreibung: Digitales automatisches Blutdruck-Messgerät
- Modell: Blutdruck-Messgerät von Withings
- Messmethode: Druckmanschette, Oberarm-Messung nach oszillometrischer Methode
- Aufblasen der Manschette: Automatisches Aufblasen mit Luftpumpe (15 mmHg/s)
- Druck-Sensor: Mess-Sensor
- Messbereich (Blutdruck): 0 bis 250 mmHg
- Messbereich (Pulsfrequenz): 30 bis 200 Schläge/Min.
- Messgenauigkeit (Blutdruck): Abweichung bis zu +/– 3 mmHg oder 2%
- Messgenauigkeit (Pulsfrequenz): Abweichung bis zu 5%
- Betriebsvorausetzungen: 10 bis 40°C . 15 bis 90%RH
- Lagerung des Geräts: -20 bis 60°C. 10 bis 95%RH
- Energieversorgung: Batterie (4 x Typ «AAA»)
- Gewicht: ca. 600g